# młoda matka

TREŚĆ NUMERU:





# Czy leczyć zęby mleczne?

— Proszę doktora, czy taki mały ząbek może Mareczka boleć? — Pytanie, z jakim spotykają się lekarze dentyści w swej codziennej praktyce dość często.

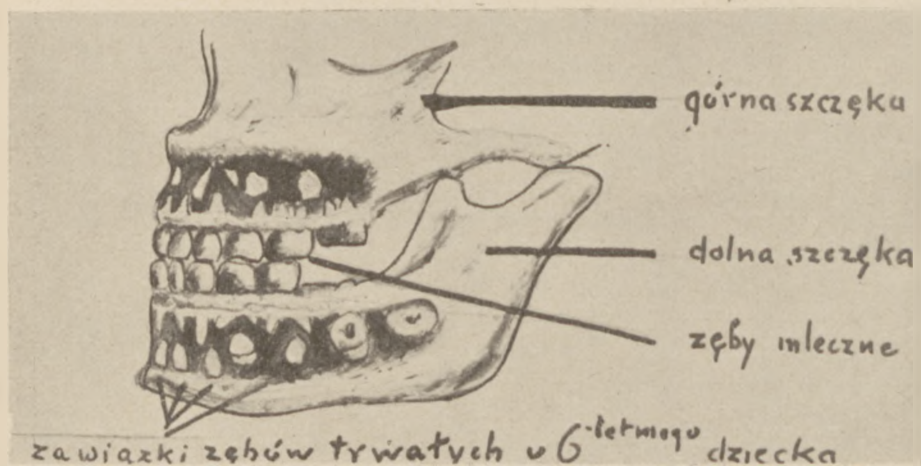
— A czy nie dziwi Panią, że taki mały nagniotek (odcisk) na takim małym palcu doprawdy nieznośnie bywa dokuczliwy?

Nie wielkość bowiem decyduje o sile bólu, ale rozmiary unerwienia danego miejsca w stosunku do jego wielkości.

Mały palec u nogi jest opatrzony licznymi nerwami, ale o ileż bogaciej unerwiony widzimy ząb zarówno mleczny jak i stały.

Rozpatrzmy, z jakich części się składa ząb ludzki.

A więc z części, tkwiących nad dziąsłem i z części schowanych w nim. Część wystająca nosi nazwę korony zęba, zwężającej się przy dziąśle w t. zw. szyjkę zęba: stanowi trzecią część długości zęba. „A dwie trzecie?“ To tak zwane korzenie zęba. Zarówno bowiem ząb stały jak i mleczny posiadają korzenie: jeden, dwa, bądź jak trzonowe górne nawet trzy korzenie. Wewnątrz korzeni kanałem, znajdującym się wewnątrz nich, wchodzą tętniczki, doprowadzające krew, która dożywia ząb, nerwy, które dają ową nieznośną czasem wrażliwość i naczyńka limfatyczne. Tą samą drogą uchodzi krew z zęba do organizmu przez drobniuchne żyły.




Te żyły, tętnice, nrwy i naczynia limfatyczne łącznie nie przekraczają grubością swoją szpagatu do pakowania paczek w sklepie.

Wszystko trwa w spokoju: krew wpływa tętniczkami i wypływa ży-

łami, ząb się rozrasta i umacnia póki cała korona.

Ząb w częściach swych widocznych, tkwiących na zewnątrz dziąsła. pokryty jest szkliwem, substancją jednak trwałą do czasu. Z chwilą, gdy fermentacja resztek pokarmowych, wytwarzających kwasy, uszkodzi pancerz ze szkliwa, słaba zębina, będąca pod nim, już się krótko będzie opierać zniszczeniu. Tym prędzej, im ząb młodszy.

U naszego Mareczka, gdy liczy 3—4 latka, może otwór w koronie zęba łatwiej sięgnąć do nerwu niźli u jego ojca, mającego grubsze ścianki korony, które w ciągu jego czterdziestki miały czas zwapnieć.

Marek zaczyna grymasić przy jedzeniu, a z wieczora długo usnąć nie może. Trzeba mu okrawać ze skórki chleb, a nawet w nocy uspakajać, choć do niedawna sypiał dobrze.

A może ząbek boli? Choć pobieżne oględziny przez matkę nie wykażą otworu w zębie, radzę udać się do specjalisty. Ten ma i lusterko i cienką sondę i wykryje napewno, ku źdźiwieniu matki, chory ząbek, psujący się podstępnie w przestrzeni międzyzębowej.

Mareczek pierwszy raz zasiadł na fotelu dentystycznym. Nawet otworzył buzię sam, więcej ze zdziwienia na widok tylu nowych przedmiotów, niźli na skutek zlecenia. Kredyt zaufania szybko się niestety wyczerpał. Biały fartuch pana doktora budzi już niechęć, odruchowo prawie buzia się zamyka. Lekarz dentysta, wbrew znanym mu zasadom, zmuszony był zadać ból małemu pacjentowi już na pierwszej wizycie; chcąc przynieść ulgę przez założenie lekarstwa, musiał utorować drogę, oczyszczając ubytek w zębie.



Mareczek, mimo że obdarowany przez lekarza dentystę jakimiś flaszeckami czy pudełeczkiem, powiedział sobie — wolę nawet trafić skórką od chleba w ząb byle nie tymi szpikulcami.

Wolę nie opisywać kłopotów z leczeniem czyli truciem nerwu chorego, usuwaniem itd. u paroletniego dziecka. A jakże uniknąć tego?

Przyprowadzić po prostu dziecko w porę, to znaczy w 3 roku życia, celem kontroli, która może wykryje drobne otworki. W tym czasie nawet bez użycia wiertarki, ręcznym instrumentem, stopniowo da dziecko oczyścić i zaplombować—bez trucia nerwu małemu pacjentowi, matce i lekarzowi.

— Pocóż więc tyle zachodu z ocaleniem zęba, który wypadnie wkrótce? Czy nie lepiej wyrwać?—zapyta szczerze matka.

# Higiena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

## Niebezpieczeństwa, grożące dziecku na wsi.



Otwarta piwnica,



niedość zabezpieczona studnia, a nawet



otwarta klapa jamy kloacznej przy ustępie — były niejednokrotnie powodem nieszczęśliwych wypadków.



Bliskość toru kolejowego lub rzeki wymaga stałego napięcia uwagi ze strony otoczenia dzieka.



Dzieci nie powinne kąpać się w rzece same.

A i w ogrodzie lub w lesie, dziecko musi pozostawać pod czujnym dozorem:



oto mały człowiek szuka czegoś w krzakach;



po chwili z triumfującą miną kładzie do buzi znalezioną jagodę.

**Wypadki zatrucia dzieci bieluniem, wilczą jagodą, muchomorami itp. są dość częste.**

*Dr M. Zaks.*

Otóż walczymy o całość uzębienia mlecznego dziecka, gdyż:

1) Pierwsze trawienie pokarmu odbywa się w ustach przez dokładne zżucie i zmieszanie ze śliną, a chorym zębem nikt dobrze wykonać tego nie potrafi.
2) Powierzchnia żująca zębów mlecznych jest raczej za mała w stosunku do pracy, jaką ma wykonać, nie wolno jej przeto umniejszać.
3) Blizna dziąsłowa po usuniętym zębie mlecznym stanowi większą przeszkodę dla wyrzynającego się stałego, aniżeli krzywo rosnący mleczak, czy też chory, ale wyleczony. A więc nie wolno usuwać zębów mlecznych przed okresem ich wypadania (patrz poprzednie artykuły).

Prowadzimy więc nasze dzieci 3—4 razy do roku celem kontroli uzębienia, chroniąc je przed jednym z najdotkliwszych bólów, jakie człowiek znieść zdoła.

Lekarz dentysta
*A. K.*

# Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

## Które z wcześniaków mają szanse utrzymania się przy życiu?

*1. Co powinno się brać pod uwagę przede wszystkim przy ocenie, czy noworodek jest wcześniakiem?*

Wagę noworodka, uzyskaną bezpośrednio po urodzeniu.

*2. Przy jakiej wadze uważamy noworodka za wcześniaka?*

Przy wadze niższej od 2.5 kg.

*3. Czy oprócz niskiej wagi są jeszcze i inne cechy wcześniactwa?*

Tak.

*4. Jakie to są cechy?*

Najważniejsze z cech wcześniaków są następujące: starczy wygląd, słaby głos, niskie wymiary ciała, łatwe oziębianie się, niedokształcone paznokcie, brak jąder w moszznie, cienka skóra, niemożność ssania, skłonność do sinienia itp.

*5. Czy szanse utrzymania wcześniaka przy życiu są zawsze jednakowe?*

Bardzo różne. Zależy to w pierwszym rzędzie od stopnia dojrzałości płodu (od jego wieku, wagi i wymiarów), a następnie od pielęgnacji.

*6. O czym trzeba bowiem zawsze pamiętać?*

O tym, że im wcześniak młodszy (mniej dojrzały), tym troskliwszej wymaga on pielęgnacji.

7. *Jaka jest dolna granica wagi, przy której płód może wyżyć?*

1 kg.

8. *A czy zdarza się, że wcześniak z wagą nawet poniżej jednego kg jest zdolny do życia?*

Zdarza się, ale bardzo rzadko.

9. *Jaka jest dolna granica wieku?*

28 tygodni.

10. *A jakie są niezbędne wymiary dla utrzymania płodu przy życiu?*

Długość ciała — 34 cm.
Obwód główki — 26,5—27 cm.
Obwód klatki piersiowej — 22,5 — 23 cm.

11. *Co jeszcze należy brać pod uwagę przy ocenie zdolności do życia wcześniaka?*

Stan zdrowia matki. Wcześniaki, urodzone przez matki chore, trudniej jest utrzymać przy życiu, niż wcześniaki, pochodzące od matek zdrowych.



12. *Czy w świetle tych danych uzasadniony jest strach wielu matek co do możności utrzymania przy życiu wcześniaków z wagą 2 kg i więcej?*

Na ogół nieuzasadniony.

*Dr P. Wójciak.*

# O najczęstszych błędach przy wykonywaniu zabiegów pielęgnacyjnych u dzieci.

## Pielęgnacja pępka.

Zapewne niejedna z matek w swej młodości zastanawiała się nieraz nad znaczeniem pępka. Dla jednych pępek będzie blizną skórną i jest miejscem, w którym przymocowaną była pępowina. Dla drugich pępek—to

symbol ścisłego związku między dzieckiem a matką. W życiu płodowym przedostawały się tędy do nowotworzącego się organizmu soki życiodajne. Związek ten istniał przez całe życie płodowe, a z chwilą przyjścia dziecka na świat został zerwany. Martwy kikut pępowiny sterczał przez kilkanaście dni, by wreszcie odpaść, pozostawiając na skórze dziecka promienistą bliznę.

A teraz omówimy przykrości, jakie mają matki, o ile źle pielęgnują swe pociechy. Będzie tu mowa o tych przykrościach, których punktem wyjścia jest pępek.

I. Pani Zofia ma zmartwienie! Jej 3-letnia córeczka jest pięknym dzieckiem. Wysmukła, zgrabniutka, uroczo wygląda, gdy pluszcze się w kąpieli. Ma jednak brzydki wystający pępek. Matka jest oburzona na lekarza położnika, który przyjmował poród i uważa, że przez nieumiejętne podwiązanie pępowiny spowodował powstanie brzydkiego kikuta skórnego. Oczywiście, że my będziemy wyrozumiali dla matki, której zamiłowanie do piękna ciała ludzkiego zostało głęboko zadraśnięte. Możemy jednak wypowiedzieć się w obronie lekarza. Pępowinę obcina się w kilka minut po przyjściu dziecka na świat. Czy ją się obetnie kilka milimetrów bliżej lub dalej od powłoki dziecka, nie gra to żadnej roli. Prędzej czy później błoniasta część pępka, tj. pępowina usycha i oddziela się na granicy skóry i błoniastej pępowiny. Zanim pępowina odpadnie, w miejscu zmartwiałych tkanek pępka wydziela się nieco ropy. O ile będziemy opatrywali pępek nieczystą gazą lub brudnymi rękami, wtedy skóra nie zagoi się tak szybko. Na skutek drażnienia rana zaczyna ziarninować. Ziarnina jest przyczyną, która może doprowadzić do zniekształcenia promienistej blizny pępka.

A zatem na „piękno" pępka wpływa: od nikogo niezależny sposób przyczepu pępowiny i jakość pielęgnacji.

Błoniasty kikut pępka po porodzie, zakrywamy kilku płatkami jałowej gazy i bandażujemy. Po kilku dniach opatrunek zmieniamy. O ile pojawi się ropienie, obmywamy pępek wodą utlenioną i spirytusem, oraz zasypujemy proszkiem odkażającym np. dermatolem.

Po odpadnięciu pępka, zależnie od jego budowy, to jest czy pępek będzie osadzony głęboko w skórze, czy będzie wypukły, utworzony przez nadmiernie rozwinięte fałdy skórne, będzie on ładny lub brzydki. Do chwili odpadnięcia pępowiny, to jest przez 7—14 dni, dziecka nie kąpiemy. Po odpadnięciu pępowiny, o ile blizna ropieje kąpiemy dziecko w roztworze kalium hypermanganicum (patrz mój artykuł z r. 1936 Nr 22) i opatrujemy w sposób wyżej podany.

Nie miała więc racji pani Zofia, czyniąc lekarza odpowiedzialnym za brzydotę pępka.

II. Pani Anna również się martwi! Jej ośmiomiesięczny Staś „wykrzyczał sobie pępek", jak mówią sąsiadki. Od pewnego czasu pępek uwypukla się przy krzyku dziecka

w postaci balonika wielkości wiśni. Gdy go ucisnąć, guzek chowa się, by znów na nowo wyskoczyć. Z czym mamy tutaj do czynienia? Każda doświadczona matka z łatwością odpowie — z przepukliną pępkową.

A teraz powstaje zagadnienie, jak należy pielęgnować dziecko, by uniknąć przepukliny pępkowej? Ktoś inny znów zapyta, czy krzyk dziecka lub może częste zaparcie stolców, są przyczyną, która wywołuje powstanie przepukliny?

Przepuklina pępkowa powstaje u dzieci, które są do tego predysponowane tj. których ściana brzuszna jest nieprawidłowo zbudowana. Wskutek tego w linii środkowej ciała nie może dojść do mocnego zrostu powięzi dwu sąsiednich mięśni t. zw. mięśni prostych brzucha. W tym krytycznym miejscu, przez które przechodziły w życiu płodowym naczynia krwionośne, może utworzyć się mały otworek. Przez miejsce to w czasie krzyku dziecka lub przy nadmiernej ilości gazów w kiszkach, przy ich wzmożonym ruchu, ściana kiszki zaczyna wpuklać się w przestrzeń podskórną unosząc skórę do góry. I tak krok za krokiem, tydzień za tygodniem otwór się powiększa, aż wkońcu powstaje przepuklina pępkowa.

Jedną z najczęstszych przyczyn wiotkich i słabych mięśni jest krzywica. U dzieci dotkniętych krzywicą brzuch jest wzdęty, powłoki wiotkie, mięśnie słabo napięte. Brzuch dziecka rozlany na boki przyrównywany bywa do brzuszka żaby. Oczywiście, że krzywica łącznie z wrodzonym niedorozwojem mięśni i powięzi brzusznych będzie uspasabiała i sprzyjała powstawaniu przepuklin pępkowych.

Zapobiec temu można, o ile powstały z przyczyn od nas niezależnych rozstęp mięśniowy wzmocnimy drogą zbliżenia fałdów skórnych, tj. stworzymy dach nad pępkiem oraz będziemy zapobiegać i leczyć krzywicę. Dlatego u dzieci, będących pod opieką stacji opieki nad matką i dzieckiem, widzimy u niemowląt dotkniętych niedorozwojem mięśni powłok brzusznych, pępki pokryte fałdami skóry i zaklejone przylepcem. Plaster trzyma się od 10 do 14 dni, następnie należy go zdjąć, skóra odpoczywa przez 2—3 dni i znów pępek zaklejamy przylepcem, powtarzając ten zabieg kilkakrotnie. Poza tym krzywicę leczymy odpowiednimi lekami sokami, owocowymi, powietrzem i słońcem.

C. d. n.

*Dr K. Ereciński.*

# Ze skrzynki do listów.

## Dobre i złe strony porównywania własnych dzieci z obcymi.

*Pani Władysława K. w Olkuszu.*

Zmartwiona jest Pani tym, że Jej 7-miesięczny syn jeszcze nie siada, a sąsiadki córeczka siada już chyba od 2-ch miesięcy, choć jest o jeden dzień młodsza.

Jeżeli Pani dotychczas prowadziła go dobrze, to nie warto się tym martwić. Jego duża waga stoi prawdopodobnie na przeszkodzie, że jeszcze nie siada. Trochę cierpliwości a zacznie siadać.

Porównywanie swoich dzieci z dziećmi sąsiadów czy znajomych jest zjawiskiem bardzo częstym. Ba, nie ma chyba matki, która, ujrzawszy inne dziecko, nie pomyślałaby chwilkę o swoim i nie poczyniłaby pewnych zestawień. Porównywa się więc wzrost, wagę, inteligencję, urodę itd.

Porównywania takie mają swoje złe i dobre strony.

Zacznijmy od dobrych.

Jeżeli dziecko własne posiada w porównaniu z obcym rażące braki, to takie spostrzeżenie ma najczęściej ten skutek, że rodzice zwrócą większą uwagę na te braki i jeżeli potrzebna jest porada lekarska, to nie omieszkają po nią udać się.

Lekarz może nagromadzone obawy i wątpliwości rozproszyć, albo o ile to jest potrzebne, zaleci takie czy inne zabiegi lub środki.

Niemowlę czysto utrzymane w śnieżno-białej koszulce, w czystym kaftaniku lub sweterku. Słowem niemowlę, od którego pachnie czystością, jest wzorem do naśladowania.

Jeżeli mamusię Jurka, czy Jędrusia można spotkać wraz z dzieckiem codziennie na spacerze, na świeżym powietrzu, to jest to przykład godny naśladowania.

Dobrze ułożone, grzeczne, uprzejme dziecko poruszy rodziców dziecka niesfornego, źle ułożonego i pobudzi ich do zastanowienia się nad swymi metodami wychowawczymi i być może do zrewidowania tych metod i może udoskonalenia.

Możnaby mnożyć przykłady porównywań, zestawień z obcymi dziećmi swoich i stąd płynące korzyści, ale trzeba przyjrzeć się i tej drugiej stronie medalu. Nie zawsze obce dzieci są dla naszych wzorem pod tym czy innym względem. Bywa dość często wprost przeciwnie.

I te porównywania swoich dzieci z dziećmi, których rodzice w pielęgnowaniu swoich nie liczą się z wymaganiami higieny, otóż takie przykłady nie dają nam żadnych korzyści, co gorzej — osłabiają naszą troskliwość wychowawczą.

„Czy to jest konieczna ta codzienna kąpiel niemowlęcia, przecież sąsiedzi robią to tylko raz na tydzień“.

„Czy to codzienne wynoszenie

dziecka na świeże powietrze jest takie niezbędne, toć nasi sąsiedzi miesiąc ze swoim nie wychodzili, a jakoś dobrze im chowa się".

I znowu można przytaczać przykład za przykładem, kiedy te porównywania swego dziecka z obcym nie zawsze są dla nas budujące.

Porównywań tych jednak — zawsze mimowolnych — trudno jest często uniknąć.

Pamiętać jednak zawsze należy, że każde dziecko ma swoje odrębności umysłowe i fizyczne.

Zastosowanie jednakowych metod higieniczno-wychowawczych u dwojga dzieci może dać wyniki zgoła niejednakowe.

W porównywaniu wzorem dla nas muszą być dzieci, wychowywane w warunkach należytej higieny.

*Dr St. Średnicki.*

# Podsłuchane rozmowy.

## Nieznośne dziecko.

*— Spać mi się już chce. Zresztą nie będę pani słuchał, bo się znudziłem, a tatuś też zawsze mówi, że pani jest strasznie nudna.*

*Przy stole zapanowało przykre milczenie. Pani domu siedziała, jak przygwożdżona. Przez ten czas pięcioletni Jędrek zsunął się z krzesełka i podreptał do mamusi, żeby go położyła „spatki". Mama ocknęła się z odrętwienia, wzięła synka za rączkę i z groźnymi słowy: „Nieznośne dziecko, będziesz ukarany" skierowała się ku drzwiom.*

*— Przepraszam panią! — zawołała pani Z. nazwana przez Jędrka nudną — niech pani położy synka spać i nie myśli o karaniu go, bardzo proszę. Gdy pani przyjdzie, powiem wam moje o tym zdanie.*

*Po powrocie pani domu „nudna" znajoma zabrała głos.*

*— Już dawno zauważyłam, że ogromnie zwracacie uwagę na t. zw. dobre wychowanie Jędrka. Jędrek jest impulsywny, bardzo szczery i nie należy się dziwić, że mówi to, co mu przychodzi na myśl. Nie należy go również za to karać. Lepiej jest, gdy dziecko wypowie swoje najdziwaczniejsze myśli, niż gdy nauczy się je skrywać.*

*— Nie wszystko można mówić. Zrobi się z niego papla. Nie będzie opanowany.*

*— Zgoda. Ale — przepraszam was bardzo — sami go prowokujecie. Na pani męża, naturalnie, nie jestem ani trochę obrażona, bo wiem jak jest szczery i prędki. Że jestem nudna, sama to czuję. Tylko wy niepotrzebnie mówicie o różnych rzeczach przy Jędrku. Trzeba uważać.*

*Jestem ogromną przeciwniczką tresury towarzyskiej w stosunku do dzieci.*

*— Przecież mój syn nie może wy-*

*rosnąć na dzikusa!*

*— Zaraz dzikusa! Powolutku. w odpowiedni sposób przyzwyczai go pani do pewnych form zachowania się, bo te są konieczne.*

*Dziecko musi natomiast dobrze orientować się czego od niego wymagają, bo najczęściej się zdarza, że w takiej małej głowinie panuje chaos pod tym względem. Jeśli nie będziecie przy synku mówić niepotrzebnych rzeczy, to odpadnie wam duża część kłopotu. Jeśli nie będziecie wstydzić się i zawstydzać dziecka, gdy powie „Jaki mamusia ma duży brzuszek" (tak było przed urodzeniem Irki), a potraktujecie te sprawy naturalniej, to nie będziecie tak ciągle narzekać na niego, czego często jestem świadkiem. Takiemu obywatelowi należy łagodnie wytłumaczyć to i owo, wynaleźć mu czasem jaką niewinną sztuczkę...*

*— Na przykład?*

*— O, zaraz wam dam przykład. Córeczka mego brata ma 5 lat, tak samo jak Jędrek. Lubi bardzo, gdy jest w towarzystwie, obserwować pilnie wszystkich po kolei, dostrzeże tysiące rzeczy i niejedno powie głośno. Jest bardzo niebezpieczna pod tym względem. Otóż bratowa poradziła sobie w ten sposób, że raz gdy siedziała z robótką w pokoju, a mała bawiła się przy niej klockami, kazała przynieść Halusi lusterko, przejrzeć się w nim i powiedzieć co tam widzi. Dziecko to zrobiło. Za kilka minut prośba została ponowiona, potem znów i znów... Naturalnie, doczekała się bratowa gwałtownego protestu ze strony dziecka.*

*„Widzisz, Halusiu — rzekła bratowa — sama powiadasz, że cię nudzi oglądanie w lusterku tej samej Halusi z tym samym warkoczykiem i kołnierzykiem... Gdy jesteś razem z moimi gośćmi przy stole, co chwila im mówisz, jak oni wyglądają: „Pan Ziółkowski to ma tylko trzy włoski na głowie". a „Pani Maria to się zaraz udusi w tym kołnierzyku, taki ciasny" itp. Ci wszyscy państwo tak się czują. jakbyś im podsuwała lusterko do przejrzenia się, albo sama była takim lustereczkiem, w którym muszą się przejrzeć, żeby zobaczyć swoje trzy włoski, swoje kołnierzyki. Tobie niemiło, nie rób nikomu tego".*

*— Napewno Halusia nie zrozumiała tej przenośni.*

*— Przeciwnie. Myślała długo, a potem wyjaśniła sobie głośno w ten sposób: „Jak ja się długo komu przyglądam, to tak jakbym była lustereczkiem i to lustereczko patrzyło długo na kogoś i w końcu mu powiedziało, co widzi. Tak jak np. powiedziałam wujkowi, że ma krostę na nosie, to tak, jakby się przejrzał w lusterku i zobaczył tę krostę".*

*Tak. Dzieci są inteligentniejsze. niż się nam wydaje. Trzeba tylko do nich umieć trafić.*

*Dziedzinę zaś dobrego towarzyskiego ułożenia i kultury trzeba ostrożnie i starannie oddzielić od dziedziny kłamstwa. Nie należy wtłaczać w dziecko obłudy. Chowacie przyszłego człowieka, a czyż wyrażenie „człowiek kulturalny" nie jest w pewnych sferach synonimem człowieka, który umie się doskonale maskować?*

*Janina Stawe.*

# Kiedy dziecko powinno iść do szkoły.

*(dokończenie)*

* * *

Jeżeli dziewczynka mówi: „muszę uszyć sukienkę dla lalki“ i rzeczywiście wypełnia to zadanie, to nie tylko dlatego, że chce, ale także dlatego, że potrafi. Jej ręce są już tak wprawione, tak zręczne, że potrafią trzymać nożyczki i wykroić nimi kształt sukienkt. Potrafią nawlec igłę i poruszać nią w ten sposób, aby się nie pokłuć i aby powstawały ściegi, spajające całość. Inaczej mówiąc, są sprawne. Gdyby takiej sprawności nie posiadały, sukienka nie zostałaby uszyta. Rozumie się, że inna sprawność będzie dziecku potrzebna do namalowania okrętu, niż do uszycia sukienki. Do zabawy w berka także inna, niż do nauki czytania, pisania i rachowania. Jeżeli np. chcemy rozpocząć naukę czytania, to trzeba, aby dziecko potrafiło odróżnić jedną literę od drugiej i zapamiętać jej kształt. A to nie jest łatwa sprawa. Ileż trudności nawet dzieciom bardzo zdolnym sprawia odróżnienie liter *d* i *b* albo *F* i *T*. Jedna litera ma z lewej strony brzuszek, a druga z prawej, a inne znowu są jednakowe tylko jedna przecięta kreską, a druga nie. Brzuszki podobne są z wyglądu do kółek, ale w innych literach kółka są całe, w innych tylko połowa, a w innych kreski, ogonki.

Nic więc dziwnego, że wiele dzieci gubi się w rozpoznawaniu znaczków. Nauka czytania idzie jak z kamienia, zwłaszcza tym dzieciom, które nie posiadają jeszcze, między innymi, dostatecznej sprawności w rozróżnianiu rozmaitych kształtów. Nim zacznie dziecko rozróżniać litery, powinno już widzieć różnicę w wyglądzie np. koła (○), owalu (⬭), kwadratu (■), prostokąta (▬), trójkąta (▼), wielokąta (⬢) itp. Dopóki dziecko takiej sprawności nie będzie posiadało, to choćby było najbardziej obowiązkowe, czytać się nie nauczy i, co gorzej, zniechęci się do czytania w ogóle, bo będzie ono czynnością za trudną.

Dzieci bardzo lubią wykonywać rozmaite polecenia, ale tylko takie, którym mogą podołać. Do wykonania jakiegoś zadania nie wystarczą dobre chęci. Potrzebna jest jeszcze odpowiednia sprawność.

Zanim poślemy dziecko do szkoły na naukę, trzeba się przekonać, czy posiada ono już te sprawności, które dla rozpoczęcia nauki czytania, pisania, rachowania są niezbędne. W przeciwnym razie narazimy dziecko na wykonywanie

zbyt wielkich trudności i na zniechęcenie.

* * *

Warunki w jakich dziecko znajdzie się, kiedy pójdzie do szkoły, będą zupełnie inne niż te, które miało w domu. W domu było może jedyne, lub co najwyżej miało kilkoro rodzeństwa w różnym wieku. W szkole ma na raz tylu kolegów, wszyscy rówieśnicy. Musi się razem z nimi uczyć, razem z nimi bawić.

Ale czy potrafi?

Nieraz można widzieć dwoje dzieci, które wyrywają sobie jedną zabawkę, podczas gdy inne zabawki leżą obok bezużytecznie. Każde z nich chce koniecznie właśnie tę jedyną. Żadne nie chce oddać jej drugiemu. Żadne nie chce ustąpić.

Czym to wytłumaczyć?

Oto wtedy dziecko wie tylko to jedno, że ONO chce się bawić tą zabawką, a nie rozumie zupełnie, że to drugie ma takie samo prawo do zabawy.

Nie potrafi się zdobyć na tyle dobrej woli, aby towarzyszowi ustąpić, nie potrafi też bawić się zgodnie jedną zabawką z drugim dzieckiem. Dopóki więc dziecko w zabawie myśli wyłacznie o sobie, dopóty żadna wspólna zabawa, a tym bardziej praca nie jest możliwa.

Stopniowo jednak rodzi się w dziecku potrzeba przebywania i bawienia się w towarzystwie, a co za tym idzie, rozumienie, że w grupie potrzebne są wzajemne ustępstwa, potrzebna jest zgodność. Jeżeli dzieci chcą się bawić w kotka i myszkę, to wiadomo, że bawić się będą mogły tylko wówczas, gdy dwoje dzieci będzie biegało, a reszta będzie spokojnie stała, trzymając się za ręcę. Gdyby wszystkie dzieci chciały być „kotkami" i „myszkami", zabawy by nie było. Trzeba więc przestrzegać prawideł zabawy, jeżeli ona ma być wspólną. Trzeba tym prawidłom być posłusznym, trzeba się podporządkować dla dobra wspólnej zabawy.

Kiedy zaś dziecko się podporządkuje?

Wtedy, gdy uzna prawo innych dzieci do tego samego zajęcia. To znaczy, kiedy będzie uspołecznione. Życie dziecka w szkole, wspólna nauka i zabawa, stałe przebywanie w takiej grupie, jaką jest kłasa, wymaga od dziecka ciągłych ustępstw i podporządkowania się. Nie raz zdarza się w szkole, że dziecko płacze, ustąpić nie chce. Przeżywa z tego powodu przykrość. Lub odwrotnie, przeszkadza innym i w zabawie i w nauce.

Dopóki więc dziecko nie jest na tyle uspołecznione, aby mogło się podporządkować bez przykrości i trudności, nie należy go posyłać do szkoły,

Raczej trzeba posłać do przedszkola lub przedłużyć tam jego pobyt.

*Z. Dermiszówna.*

# Janeczka i życie.

## I. W gabinecie Pani Doktór.

— Dokąd się pani wybiera na lato z Janeczką? — zagadnęłam mamusię mojej małej pacjentki po ukończonym badaniu.

Janeczka, drobna żywa dziewczyneczka w wieku 5 i pół lat, o dużych piwnych oczach i filuternym uśmieszku, podskakuje z nóżki na nóżkę i wreszcie mocno zniecierpliwiona, zaczyna się przyglądać wszystkim przedmiotom, leżącym na moim biurku. Znamy się z Janeczką od trzech lat, gdy ją leczyłam na ciężkie zapalenie płuc. W czasie tej choroby zadzierzgnęły się między nami węzły szczerej przyjaźni. Janeczka często niedomaga. Mamusia jest przesadnie zaniepokojona zdrowiem swej jedynaczki i chętnie odwiedza z nią Panią Doktór.

— Zapewne w tym roku zostaniemy w Warszawie, bo chcę Janeczkę trochę latem poduczyć, aby ją od jesieni zapisać do szkoły.

— Do szkoły? Już? Cóż wpłynęło na pani decyzję?

— Przede wszystkim to, że Janeczka się nudzi sama w domu, że staje się coraz bardziej uparta i nieznośna, nie uznaje mego autorytetu. Od rana do wieczora strofuję ją. Tłomaczę, że tego nie wolno, a tamto musi być wykonane tak a nie inaczej. Wszystkie napomnienia głoszę w próżnię, bo Janeczka mnie zupełnie nie słucha. A przecież Pani Doktór wie, jak bardzo przez całe życie się o nią troszczyłam. Ot, i teraz. Janka! ile razy ci mówiłam, że nie wolno ruszać przedmiotów z biurka Pani Doktór! A obiecywałaś przecież, że będziesz grzeczna!

Janeczka zdążyła przez czas naszej rozmowy wyciągnąć wtyczkę od zegara elektrycznego i stwierdza z zachwytem i głębokim zdumieniem, że ta duża wskazówka, co się tak szybko posuwała na tarczy, stanęła. Jest tak zapatrzona w zegar, że uwagi matki wcale nie słyszy.

— No widzi Pani Doktór, przecież to jest niemożliwe dziecko! Nieusłuchana, wiecznie kręci się tam, gdzie nie potrzeba, niczego nie uszanuje, przeszkadza mi w pracy, podsłuchuje rozmowy z klientkami. A ponieważ jest bardzo inteligentna i ma świetną pamięć, postanowiliśmy z mężem oddać ją do szkoły. Jak się poduczy latem, to do prywatnej szkoły napewno ją przyjmą.

— A Janeczka chce iść do szkoły?

— Do dzieci się garnie, bo je rzadko widzi. Na podwórko jej nigdy nie puszczam, a sama nie mam czasu prowadzić jej na spacer, do ogrodu, bo jak ten sezon przyjdzie,

to Pani Doktór wie sama najlepiej, że mam urywanie głowy. A nie przyjmować roboty też nie mogę, bo od czasu jak mąż choruje, przecież... — głos się zniża do szeptu — prawie całe utrzymanie domu jest na moich barkach.

Pani Halina milknie i obydwie rozmyślamy nad tym, że tej młodej kobiecie niełatwo się układa życie z mężem chorym na chroniczny katar żołądka, z dzieckiem wątłym i bardzo żywym i z pralnią chemiczną, która jest całym utrzymaniem rodziny.

Niewątpliwie, że małe niecierpliwe rączki Janeczki przeszkadzają matce w pracy, że jest w stałym strachu, aby nadmiernie żywe dziecko nie wylało jakiejś flaszeczki i nie spowodowało jakiejś szkody, że nie wie jak rozwiązać kwadraturę koła: połączyć pracę zawodową i opiekę nad małą wścibską, której jest wszędzie pełno.

— Pani Halino, dobrze rozumiem pani sytuację. Napewno pani pamięta, że niejednokrotnie proponowałam pani zapisać Janeczkę do przedszkola. Rozumiem, że pani musi Janeczkę usunąć z domu choć na kilka godzin, ale to nie jest powód by dziecko zapisywać do szkoły w tym wieku, gdy ono jest do tej szkoły jeszcze niedojrzałe: dziecko jest bardzo inteligentne, ma świetną pamięć, nauczy się niewątpliwie szybko wierszyków i piosenek, ale szkoła wymaga od dzieci czegoś więcej: szkoła, pierwsze społeczeństwo, w którym dziecko będzie żyło przez długie lata, wymaga pewnej dojrzałości życiowej, podporządkowania się nie pisanym, ale ustalonym przez życie prawom. Janeczka nie dojrzała do tych praw. Jest ona bardzo mało wyrobiona życiowo, niesamodzielna, właściwie ma prawo do zabawy i to nie tylko ma prawo, ale jeśli jej pani zabierze możność zabawy i przedwcześnie wtłoczy w ramy nadmiernie trudnych obowiązków, zniechęci ją pani na całe życie do szkoły. Dziecko będzie stale dążyło do wyładowania swojej energii: na terenie szkolnym, będzie miało z tego powodu szereg konfliktów, że nie uważna, niespokojna, że zakłóca spokój klasy itd. Pani jej nie będzie szczędziła wymówek i w duszy dziecka zbudzi się bunt przeciw szkole. A i pani będzie miała żal do nauczycielki, że się do pani dziecka „przyczepiła". Janeczka kwalifikuje się raczej do przedszkola, tym bardziej, że mam duże wątpliwości, czy sobie w szkole da radę.

— Więc cóż mam zrobić? Niech mi Pani Doktór poradzi.



— Właśnie chcę pani poradzić, aby się pani udała z Janeczką do poradni pedologicznej. Tam poddamy Janeczkę badaniu psychologicznemu i udzielę pani wszelkich rad, jak ma pani zapełnić dzień Janeczki. Po naradzie z fachowym psychologiem ustalimy, co należy zrobić, aby zapewnić i pani spokój i Janeczce odpowiednie warunki wychowania.

— Wie Pani Doktór, że mi nigdy na myśl nie przyszło, aby w tak błahej sprawie zasięgać opinii fachowych pedagogów.

— Bo ta sprawa tylko na pozór jest błaha. Racjonalne wychowanie dzieci to wielka sztuka. Przecież fachu swego uczyła się pani kilka lat, a losem swego dziecka chce pani pokierować na ślepo, opierając się tylko na swojej intuicji i na przeświadczeniu, że „matka wszystko wie najlepiej". Nie, droga pani Halino, nie tylko nie wie najlepiej, ale często, mimo wielkiej miłości, dotkliwie dziecko krzywdzi. Proszę mi zaufać, przyjść do poradni i postępować zgodnie z otrzymanymi tam wskazówkami.

Janeczka przez ten czas zdążyła przechylić wazonik z kwiatami, usiłując powąchać różową peonię i woda popłynęła szeroką strugą po podłodze. Więc szybko ucałowałam małą psotnicę i odetchnęłam z ulgą, gdy mnie matka zapewniła, że się spotkamy nazajutrz w poradni.

*Dr Zofia Rosenblum.*

# Raj dziecięcy.

Istnieje w Warszawie 10 ogrodów, z których każdy jest rajem dla dzieci. Są w nich bowiem trawniki, po których można bezkarnie biegać, są place z urządzeniami do gimnastyki z drabinkami i wiązaniami kratowymi do wspinania się, z torami spadzistymi do zjeżdżania, są także sadzawki i baseny na dni upalne, piaskownice, zagonki, kwietniki, a dla młodzieży, uprawiającej sporty: tory kolarskie — słowem pomyślano tu o wszystkim, o czym tylko zamarzyć mogą dzieci.

A wszystko, co się tutaj znajduje, przeznaczone jest wyłącznie dla

dzieci. Są one tutaj panami, wolno im korzystać ze wszystkiego ile zapragną.

O ile młodzi goście są jeszcze zbyt mali, aby mogli przychodzić bez opieki, muszą towarzyszyć im osoby starsze, które siedzą na specjalnie przeznaczonych dla nich ławkach. Miejsca do gier, zabaw i gimnastyki, przeznaczone są natomiast, wyłącznie dla dzieci, aby mogły bawić się i korzystać z nich swobodnie, nie doznając przeszkód ze strony dorosłych.

Są to ogródki Jordanowskie.

Obszerne, osłonięte werandy i tarasy umożliwiają dzieciom bawienie sie na otwartym powietrzu nawet w dni deszczowe. Osobne zaś pomieszczenie służy za jadalnię w dni chłodne. Są w tych pawilonach także urządzenia do mycia i przebierania się dzieci, gabinet do badań lekarskich, sala do karmienia i przewijania niemowląt, pokój biblioteczny, którego szafy wypełnione są książkami. Nie brak też składu do przechowywania stosów przyrządów do gier, zabaw, gimnastyki i sportów zimowych: łyżew, saneczek i nart — wszystko to naturalnie do dowolnego użytku dzieci.

Wesołe gromady dziecięce, zaludniające ogrody Jordanowskie, zabawiają się w sposób, zależny wyłącznie od ich upodobań i chęci. Chłopcy i dziewczęta mogą urządzać gry pod kierunkiem instruktorek, które bawią się razem z dziećmi. gimnastykują się z nimi, podlewają wraz z nimi zagonki i kwietniki, dozorują dzieci przy uprawianiu przez nie sportów (ślizgawki jako głównego sportu zimowego i lekkiej atletyki — w lecie).

Są znów dzieci, które wolą zabawiać się samodzielnie, ćwiczyć się we wspinaniu na słupy, drabinki i wiązania kratowe, czy w zjeżdżaniu po torach spadzistych. Małe dzieci bawią się najchętniej w piasku, dla wielu jest też największą przyjemnością jeżdżenie na rowerach i welocypedach. Wiele dzieci przychodzi do ogrodu zaraz po szkole, odrabia zadane lekcje na tarasach, werandach lub w pokojach, najmłodsze zaś, leżą w swoich wózeczkach, lub też raczkują po trawie czy podłodze pod opieką matek lub piastunek.

Dorośli czują się tutaj równie dobrze. Mogą odpoczywać po pracy, spokojnie czytać bez obawy, że jedna chwila nieuwagi mogłaby narazić ich drobiazg na Bóg wie jakie niebezpieczeństwo.

Nadto, wydaje mi się bardzo ważne, że matki, piastunki i wychowawczynie, mogą przy obserwowaniu bawiących się dzieci oraz pracy instruktorek bardzo wiele nauczyć się same, znaleźć wiele przykładów należytego wykonywania swojej pracy wychowawczej, nauczyć się lepszego rozumienia potrzeb dzieci, urządzania im odpowiednich zabaw, gier i zajęć, rozumiejąc, że są one najlepszą drogą wychowawczego oddziaływania na dziecko, skutecznego przyczyniania się do ich duchowego i cielesnego rozwoju.

Cierpliwy obserwator zda sobie rychło sprawę z celu tych ogrodów Jordanowskich.

Zasadniczy cel ich jest trojaki: służą one do fizycznego rozwijania, wzrastającego pokolenia, wywierają doniosły wpływ na duchowy rozwój dziatwy, nadto, w uboższych dzielnicach miasta, mają na względzie także i cel społeczny. Zastępują w najdalszej mierze brak odpowiedniej atmosfery domowej, stanowiąc niejednokrotnie jedyne miejsce, gdzie dzieci znajdują życzliwe otoczenie, ciepły pokój i dostateczne pożywienie, nadto dbałość o ich czystość, o pielęgnowanie ich ciała oraz dozór wychowawczy.

Zbędnym byłoby dowodzić i wyjaśniać, że ogrody Jordanowskie przyczyniają się w niezwykłe wielkiej mierze do cielesnego rozwoju dzieci. Zdrowy rozwój fiyyczny dziecka jest w ogóle niemożliwy bez poważnego uwzględniania potrzeby dla nich ruchu na świeżym powietrzu. Wychodząc z tego założenia, zachęcane są dzieci do odpowiedniego wyładowywania swojej energii żywotnej i ćwiczenia swoich sił, w grach, zabawach i zajęciach, do uprawiania gimnastyki i sportów, do czego otrzymują potrzebny sprzęt. Dzieci źle odżywiane, wzrastające w złych warunkach mieszkaniowych, są dożywiane. Możliwość korzystania z kąpieli, a przynajmniej z codziennego należytego obmywania całego ciała. wielogodzinne przebywanie na otwartym powietrzu lub w dobrze przewietrzanych pomieszczeniach, a także opieka lekarska to nieodzowne podstawy pomyślnego rozwoju fizycznego.

Szczególne znaczenie przywiązywane jest w ogrodach Jordanowskich do wychowawczego oddziaływania na dzieci w taki jednak sposób, aby nie mogły one tego dostrzec. Nie istnieje tu żaden przymus, dzieci mogą robić co chcą, przyłączać się do zabaw i gier zespołowych lub też zabawiać się oddzielnie. Tak samo jak rozwój cielesny, uzależniony jest od otaczającego środowiska (powietrza, światła, odżywiania itd.) tak samo związany jest również właściwy rozwój duchowy ze sprzyjającym otoczeniem. Tych korzystnych warunków otoczenia nie jest w możności dać dom. Brak w nim dziecku rówieśników, jako odpowiednich towarzyszy zabaw, nie znajduje też dziecko w domu pod dostatkiem miejsca do swobodnego poruszania się. Nadto wspólnota, życie gromadne, do podporządkowywania się któremu przywyka dziecko od początku w ogrodzie Jordanowskim, a także nadzór nad dziećmi i kierowanie nimi przez odpowiednio wyszkolone siły fachowe (instruktorki) — wszystko to są warunki niemożliwe nieomal do osiągnięcia w domu.

Dzięki ogrodom Jordanowskim stworzyć się dają wręcz idealne warunki dla wzrastającego pokolenia, w znacznej mierze usuwające, opisywane tak często szkodliwości życia w wielkich miastach.

Pierwszy ogród Jordanowski, założony został w Polsce w roku 1929. W roku 1935/6 istniało w Warszawie tylko 5 takich ogrodów. Obecnie jest ich już 10. Ogrody te obejmują łącznie obszar, wynoszący $14^1/_2$ hektara.

Wystarczają na potrzeby 30.000 dzieci. Aby móc stworzyć dostateczną liczbę tych ogrodów, należałoby udziesięciokrotnić ich liczbę i zajmowany przez nie obszar. Ogrody Jordanowskie w dzielnicach, położonych na krańcach miasta są przepełnione, a całe wielkie połacie miasta są tak bardzo oddalone od Jordanowskiego ogrodu, że dzieci, tutaj zamieszkałe, nie mogą dostać się do takiego raju. Dzięki wszakże wydatnemu popieraniu przez odpowiednie władze urządzania zieleńców i miejsc zabaw oraz boisk dla dzieci, powstanie rychło znaczna liczba nowych ogrodów Jordanowskich.

Aby umożliwić wszystkim dzieciom korzystanie z tych ogrodów, ustanowiono bardzo niską opłatę za wejście do nich. Bilet upoważniający do przychodzenia do ogrodu przez cały miesiąc, kosztuje 30—50 groszy. Dzieci bezrobotnych mają zapewniony wstęp darmo. w wielu wypadkach zwolnione zostają dzieci z obowiązku opłacania wstępu, o ile zarząd takiego ogrodu ma wrażenie, że i te parę groszy stanowi poważną pozycję w budżecie danej rodziny.

W powyższym krótkim przeglądzie wyczerpaliśmy poniekąd zadanie, jakie nami kierowało. Przypuszczając a raczej mając nadzieję, że artykuł niniejszy może zachęcić wiele rodziców do posłania dzieci swoich do Jordanowskiego ogrodu, albo przynajmniej do zapoznania się z takim ogrodem i obejrzenia go, podajemy spis ulic, na których znaleźć można ogrody Jordanowskie w Warszawie:

1) Ul. Bagatela 2/4,
2) „ Hoża 88,
3) „ Wawelska 3a.
4) „ Wybrzeże Kościuszkowskie 4.
5) Wola, ul. Ludwiki 6,
6) Ogród Pomologiczny, ul. Nowogrodzka,
7) Ul. Wolska 4,
8) Praga, ul. Otwocka koło Bazyliki,
9) Praga, ul. Wileńska 53,
10) Ul. Inflancka 10 koło Dworca Gdańskiego.

*M. A. Frostigowa.*

# Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Matce małego Bolusia.* Objaw, o którym Pani pisze, jest częsty u małych chłopców. W przypadku Pani synka, zachodzi obawa, że ubranie jest nieodpowiednie; należy unikać wszystkiego, co krępuje lub drażni dziecko. Dlatego ceratowe majteczki należy zastąpić, sporządzonymi ze zwykłego materiału. Moczenie się dziecka 16-miesięcznego nie jest zasadniczo objawem chorobowym. Należy oddziaływać na

dziecko wychowawczo, przyzwyczajając je do „świadomego“ oddawania moczu. Gdyby zaś stan taki utrzymywał się w wieku późniejszym, należy wówczas poradzić się lekarza.

2. *Pani Stanisławie Mazierskiej.* Dziecko roczne, tak dobrze rozwinięte, jak Pani synek, powinno dostawać 4 razy dziennie jeść (godziny: 7, 11, 15, 19). Ze względu na panujące obecnie upały i skłonność dzieci do biegunek, nie należy pozbawiać małego pokarmu. Wobec tego jego dieta obecnie przedstawiałaby się następująco: raz dziennie pierś (7), 2 razy dziennie pełne mleko (kaszka lub kakao na mleku) w ilości 200—250 g na porcję, oraz raz zupa na jarzynach i na drugie danie przetarte jarzyny lub kompot. Owoce oczywiście może dostawać (jabłka), soki, jeśli już je dostaje, najlepiej z pomidorów lub marchwi.

3. *Pani Janinie Strójwąsowej.* 5-miesięczny synek Pani powinien jeść 6 razy dziennie po 150 g na porcję. Obecnie jedno karmienie piersią należy zastąpić zupą na smaku z jarzyn. $^3/_4$ szklanki wywaru z 250 g jarzyn, gotowanych przez $2^1/_2$ godz., zasypać 2 łyżeczkami kaszy manny, dodać $1^1/_2$ łyżeczki cukru i $^1/_2$ łyżeczki od herbaty masła. Po kilku dniach należy zacząć dodawać do zupy przetartą jarzynę w ilości od 2 do 6 łyżeczek od herbaty dziennie. Soki owocowe lub z jarzyn (pomidor, marcew) dziecko powinno dostawać w ilości do 6 łyżeczek od herbaty dziennie. Godziny posiłków (6, 9, 12, 15, 18, 21) powinny być ściśle przestrzegane. Jeśli dziecko o g. 3 w nocy domaga się jedzenia, należy podać mu lekko ocukrzonej herbaty.

Noszenie dziecka na ręku jest niewskazane przede wszystkim z tego względu, że z czasem dziecko może się do tego przyzwyczaić i tyranizować otoczenie, co się niewątpliwie odbije i na samym dziecku. Także nie powinno być usypiane za pomocą huśtania lub wożenia wózkiem.

Lekka sapka u niemowlęcia nie jest objawem chorobowym.

Dieta Pani powinna zawierać obfite ilości jarzyn i owoców i składać się z potraw, które Pani lubi, z wyłączeniem potraw ostrych, konserw, dziczyzny itp. Mleko może nie przekraczać $^1/_2$ litra dziennie. Owomaltina jest dobrym preparatem ze względu na zawartość witaminów.

4. *Pani Janinie Sawickiej.* 7-miesięczny synek Pani, waży odpowiednio, jeśli przyjmiemy małą wagę, jaką miał przy urodzeniu. To, że dziecko nie ma jeszcze ząbków i nie siada o własnych siłach, na razie nie powinno Pani martwić. Dzieci z początkową małą wagą trochę później ząbkują i mają nieco opóźniony rozwój fizyczny. Z listu Pani widać, że dziecko rozwija się na ogół dobrze.

Odstawienie od piersi, wobec upałów letnich i skłonności, jaką mały ma w ostatnich czasach do wolnych stolców, powinno być jak najbardziej opóźnione. Jeżeli Pani od jesieni będzie musiała z ważnych

względów przerwać karmienie, to odstawianie od piersi należy przeprowadzać stopniowo. Początkowo podać należy 1 mleczne danie (dziecko je 5 razy na dobę po 180 g), składające się z mieszanki (2 części mleka, 1 część kleju ryżowego + 1 łyżeczka Nutromaltu i 1 łyżeczka cukru buraczanego na porcję). Po tygodniu dodać należy drugie mleczne danie, stopniowo zastępując mieszanki pełnym mlekiem. W ten sposób na początku września (dziecko będzie miało wówczas 8 miesięcy) jego dieta będzie się przedstawiała następująco: 3 razy dziennie pełne mleko (z dodatkiem kaszy manny lub sucharka) oraz 2 razy zupę na jarzynach i przetarte jarzyny.

Soki owocowe lub z jarzyn (pomidory, marchew) można podawać rozcieńczone przegotowaną wodą.

5. *Pani Alinie Śliwińskiej.* 12-miesięczny synek Pani od 2 tygodni cierpi na brak łaknienia i biegunkę. Jednocześnie podaje Pani, że wystąpiła u niego swędząca wysypka. Dziecko do tej pory dostawało w ciągu dnia litr mleka dziennie. Taka ilość przekracza zdolność przyswajania dziecka. Bardzo możliwe, że objawy, o których Pani pisze, są następstwem tego błędu, tembardziej że panujące obecnie upały przyczyniają się bardzo do tego, że dzieci często nie znoszą niektórych pokarmów (mleko krowie, szczególnie w nadmiarze). Ilość mleka, którą dziecko ma wypić w ciągu doby, nie powinna przekraczać $^1/_2$ litra. Mały obecnie powinien jeść 4 razy dziennie. Poza tym soki owocowe i owoce. Ze względu na swędzącą wysypkę (prawdopodobnie pokrzywka), można przez pewien czas ilość mleka zmniejszyć do $1^1/_2$ szklanki dziennie lub zastąpić mleko śmietanką w ilości $^1/_3$ szklanki dziennie.

6. *Pani Marii Cholewińskiej.* Szczepienie ospy niemowlęciu jest obecnie niewskazane. Szczepiąc dziecku ospę, przeprowadzamy je tym samym przez w lekkim stopniu wyrażoną chorobę. W okresie upałów letnich, kiedy odporność i oporność młodego ustroju jest w bardzo chwiejnej równowadze, nie można narażać dziecka na być może poważne zaburzenia. Należy więc poczekać do jesieni.

7. *Pani E. Rejmanowej.* Bezwzględne ograniczanie 10-miesięcznemu niemowlęciu płynów do norm przyjętych (900 g na dobę) obecnie nie jest wskazane. Dziecko wskutek znacznych upałów traci bardzo dużo wody przez skórę i płuca. Pozbawiając je płynów, możemy doprowadzić do wysuszenia ustroju, co jest poważnym zachwianiem jego równowagi i może mieć katastrofalne następstwa. Podawać płyny (herbatka, woda) poza zasadniczym jedzeniem należy w takiej ilości, na ile dziecko ma ochotę.

8. *Pani Zofii Nowakowej.* Dwuletni synek Pani dotychczas zupełnie nie mówi. Należy koniecznie dziecko zaprowadzić do lekarza-specjalisty, celem zbadania, czy mały nie ma poważnych zaburzeń słuchu.